

フォーマット抜粋

人との関わり合いの中で「ムツとした」「カチンときた」「ショック!」「なんか嫌だなあ」など、**マイナス感情を感じた時**、その自身の状況・体験を元に以下の1~3の質問に答えていきましょう。

1. マイナス感情を、セリフにして書いてみよう!

例えば「ちょっと、なんでそういう言い方するの?むかつく~」などのように、感情的なセリフのままに、素直に書きましょう。どうしてもセリフにならない場合は、「ムッ!」とかでも大丈夫です。その時の状況(いつ、誰が、どうした)もメモしましょう。

感情/セリフ

状況

2. マイナス感情を、大切にしよう!

1で書いたセリフは、どんな感情ですか? そのマイナス感情を、否定したりごまかそうとしたりせず、あるがままに受け入れましょう。感情そのものをコントロールすることはできません。感情は自分の本音を知る、大切な手がかりなので、とても大切なのです。(感情はすべて大切です。) マイナス感情の例として・・・

「怒り」「悲しみ」「哀しみ」「憤慨」「寂しい」「孤独感」「恐れ」「恐怖」etc...。などがあります。次ページのマイナス感情リストを参考にしても良いでしょう。自分の感情を明確にしましょう。

※あくまでも参考に。すべての感情を網羅するものではありません。

マイナス感情リスト (心が満たされない時の気持ち)

恐怖

不安
嫌な予感
恐れ
不信感
パニック
茫然自失
怖い
疑心暗鬼
怯えた
用心深い
心配

嫌い
大嫌い
ゾッとする
嫌悪感
うんざり
混乱
あやふや
困惑
ためらい
複雑

不穏な
居心地悪い
神経にさわる
心配
肩身狭い
歯がゆい
屈辱
無念
打ちのめされる

絶望感
ふさぎこむ
失望した
くじけた
がっかりした
哀れな
憂鬱な
不幸な
惨めな
緊張

イライラ

むかつく
不愉快
不機嫌
しゃくにさわる
苛立つ
欲求不満
もどかしい
憤慨する
腹がたつ
不快感

離別

疎外感
打ち解けない
冷淡
無感動
退屈
孤立した
無関心
無感覚

疲労

燃え尽き感
へトへト
だるい
やる気でない
疲れた
うんざり

心配
気難しい
行き詰まる
ギリギリ
神経質な
イライラ

反感

敵意
憎悪
悪意
恨み
愕然とする
軽蔑

動揺

たきつけられる
危機感
混乱した
どぎまぎした
不安
慌てた
落ち着かない
ショック
動揺した

痛み

苦悩
後悔
打ちのめされる
胸がつぶれる思い
深く悲しい
傷ついた
寂しい
惨めな
悲しみ
落ち込み
意気消沈

弱さ

脆い
防衛的
無力感
不安定な
遠慮

あこがれ

羨ましい
妬ましい
切望
感傷的
懐かしい
切ない

3. 大切にしたマイナス感情を掘り下げてみよう！

どうして、その感情が自分の中から湧き上がってきたのでしょうか？ちょっと感じてみてください。

そして、次のうちの質問で答えやすそうなものを選んで答えてみてください。「その時、本当は自分はどうしたかったのですか？」「その時、本当は、何を大切にしていたのですか？」「その時、本当は何を理解して欲しかったのですか？」この中に、じっくりくる質問がなければ「その時、本当は・・・」と言葉を繋げて書いてみましょう。

マイナス感情の理由を考えるのです。すべての感情には必ず理由があるからです。さて、ここでうまく出来なくても大丈夫です。講座を進めていくうちに理解が進むので、今の段階で表現できることを書いてみましょう！

1

感情/セリフ ムカッと、反応している。

「なんでそんなに甘いの？」

状況

「私は、こうしてこうしたいの」とAは、やりたいことを明るく伝えてくる。実際にそれを実現するのは労力と時間が必要。その大変な部分が見えていない。見えてないから、その部分はよろしくと押し付けてくる。悪気はない。だから、そのことを説明したらいいのだけれど、どう説明したら理解してくれるかわからない絶望感。それに「やりたい」って自分の気持ちだけで、相手が不在。それもなんか腹たつ。

労力を理解した上で「手伝って」と言われたら全く腹が立たない。理解してなくて押し付けられることがすごく嫌！

2

私の労力が、ないものになる「不安」

伝える術がないという、諦めの「絶望感」

3

自分に対して、

「アア、不安だったね。絶望したねー」と労っていたら、と・・・

「不安と絶望感を感じながらも、頑張ろうとしていた私すごいね！」と思えてきた。

↓

私の仕事。仕事の価値を理解して欲しかったんだ。

私の仕事と、私のことを尊重して欲しかった。

書き出した、自身のマイナス感情と、その感情が起こった理由。

それを題材に、もう1歩、深めていきましょう。

怒りや悲しみなどの感情、その理由をもっと深めると、その底には「もっと愛されたかった」「理解して欲しかった」などの**本当の欲求に行き着きます**。

それは相手があってこそその欲求です。「理解して欲しかった」という欲求は「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いが理解し合い信頼しあう関係を望んでいる」ということかもしれません。あるいは「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いを尊重しあう関係を望んでいる」かもしれません。ここでは、**本当の欲求と、本当の望む「相手との関係」を表現してみましょう**。

はじめは、うまくできなくて大丈夫です。今の段階でできる限りやってみましょう！
本当の自分の欲求を表現するのに、次ページの**普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト**が役に立ちます。参考にしてみてください。

普遍的な人間の必要・欲求（ニーズ）リスト

つながり

受け入れられること
愛情
認めてもらうこと
帰属意識
協力
コミュニケーション
仲間
思いやり
配慮/気遣い
一貫性
共感
仲間に入れてもらう
親密さ
愛
相互依存
高め合うこと
尊敬
安心
安全
安定
支え/サポート
知ってもらう
見ってもらう
信頼
理解すること
あたたかさ
嘘じゃないこと

真実味

誠実さ

そこに居ること

遊び

喜び

ユーモア

平和

美

交流

気楽さ

平等

調和

インスピレーション/調和

秩序

整理整頓

身体的幸福

空気

食べ物

活動/運動

休息/睡眠

性的表現

安全（生命の危機から
の保護）

住まい

ふれあい

水

意味

自覚

命の祝福

挑戦

明晰さ

頭を整理すること

能力

意識

貢献すること

創造性

発見

有効性

効率性

成長

希望

学び

参加

目的

自己表現

刺激

理解

流れ（フロー）

超越

自主自立

選択

自由

独立

空間

自発性

※あくまでも参考に。すべての感情を網羅するものではありません。
<参考文献>NVC 人と人とのつながりにいのちを吹き込む法
マーシャル・ローゼンバーグ著 日本経済新聞社

私の仕事。仕事の価値を理解して欲しかったんだ。
私の仕事と、私のことを尊重して欲しかった。

どうして理解されたかった？
何を大切にしていたのかな？

アア。本当は、、、
「理解し合い、お互いに高め合う関係になりたい」
と欲していたんだ。

そっか。理解し合い高めあいたかったけれど、それが出来ない・・・
不安と絶望感で、ムカツと反応していたんだ。

↓ (気づき)

彼女に問題があるのではなくて。
私がそういう関係を望んでいて、それが満たされなくて
イラついていたんだー！

こういう関係を望んでいた、ということをもまず伝えてみよう。説明しても理解されない仕事上のこと、体験がないから仕方がないことは置いておいて、私が本当に望んだ関係を伝えよう。
と前向きに思えたり、仕事のことを理解されなくても、心が落ち着きました。

4. マイナス感情をアンテナに深い自分と繋がろう！

設問1～3で書き出した、自身のマイナス感情と、その感情が起こった理由。

それを題材に、もう1歩、深めていきましょう。

怒りや悲しみなどの感情、その理由をもっと深めると、その底には「もっと愛されたかった」「理解して欲しかった」などの**本当の欲求に行き着きます**。

それは相手があってこそその欲求です。「理解して欲しかった」という欲求は「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いが理解し合い信頼しあう関係を望んでいる」ということかもしれません。あるいは「相手に理解され、私も相手を理解する、お互いを尊重しあう関係を望んでいる」かもしれません。ここでは、**本当の欲求と、本当の望む「相手との関係」を表現してみましよう**。

◎設問1～4の流れはこのようになっています！

1. マイナス感情を、感じる・大切に扱う
2. どんなマイナス感情か明確にして感じ尽くす。
3. その感情がどうして起こったか理由を考える。
4. その理由を手がかりに本当の自分の欲求を明確にする。



本当の自分につながる！